PLATAFORMA VIBRATORIA

MANUAL DO USUÁRIO

(INSTRUÇÃO DE MONTAGEM E UTILIZAÇÃO DO APARELHO)

INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir a plataforma vibratória. Saiba que você está adquirindo o melhor e inovador produto disponível no mercado brasileiro, que irá ajudá-lo a melhorar seu bem estar físico e mental.

Por favor, **LEIA O MANUAL DE USO ANTES DE COMEÇAR A MONTAGEM E A UTILIZAÇÃO DO EQUIPAMENTO**. Este manual deverá estar disponível para futuras consultas. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança e dos riscos a saúde caso não seja utilizado conforme orientação de exercícios.

---■ Nossa empresa tem o direto de alterar o design, fotos e material do produto sem aviso prévio. As fotos e cores contidos neste manual são meramente para fins ilustrativos**.** ■----------

ESPECIFICAÇÕES

---■ Produto	PLATAFORMA VIBRATÓRIA
---■ Voltagem	110-120V
---■ Potencia do Motor	300W
---■ Oscilação - Amplitude	0-8mm
---■ Freqüência	05Hz – 30Hz
---■ Velocidade	01 - 50
---■ Programas Pré-estabelecidos	3
---■ Visor	Programação, Tempo, Velocidade
---■ Dimensões	Aprox. 75cm (C) x 82cm(L) x 1,45cm (A)
---■ Capacidade de carga	150 KG
---■ Peso Líquido	36 Kg
---■ Peso bruto	42 Kg

PARA LOCAIS ONDE A VOLTAGEM É 220V, DEVERÁ SER UTILIZADO UM TRANSFORMADOR MODELO:

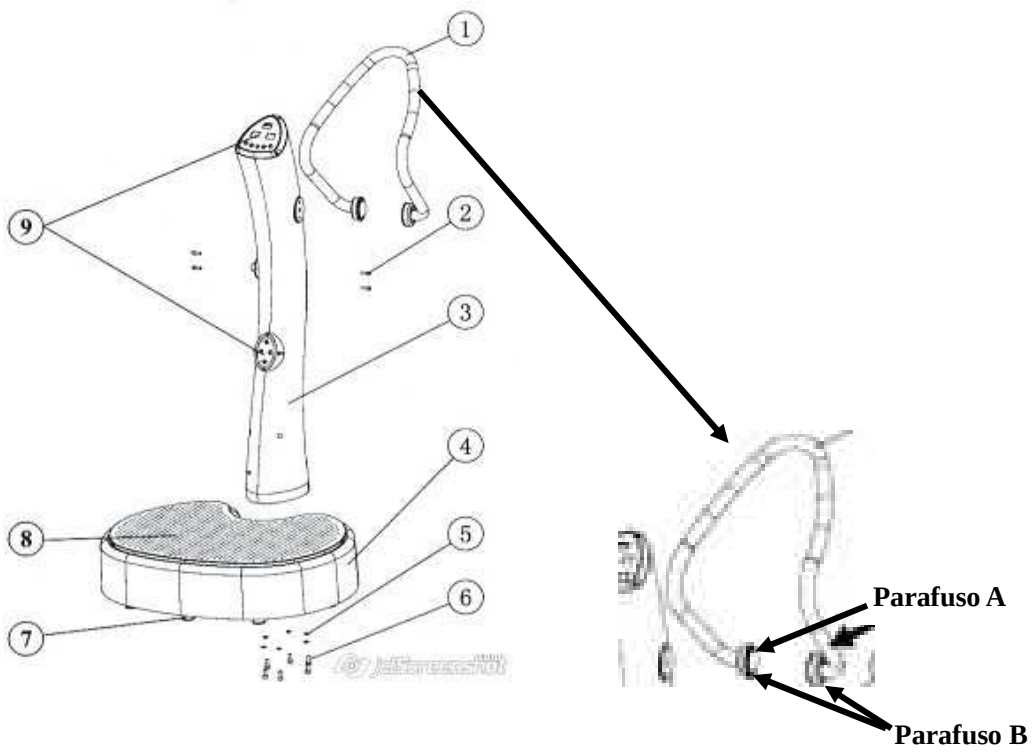
Auto transformador Universal HOBBY

Potencia: 1000VA

Conversão: 220V p/ 127VAC

ESTRUTURA ILUSTRADA

A. Partes da Plataforma Vibratória ■----------



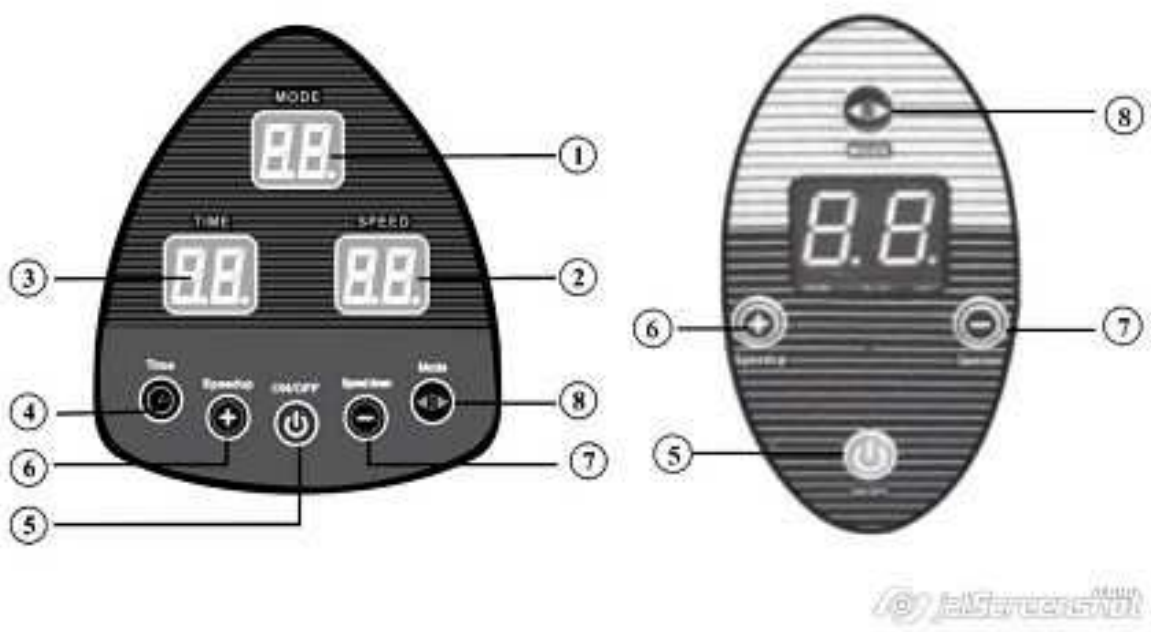
1. Barra de Apoio
2. Parafusos (M6X20)
3. Coluna
4. Estrutura da Plataforma
5. Porca
6. Parafusos (M8X20)
7. Pés Ajustáveis
8. Base de Movimento oscilação
9. Display de Comando

Você irá encontrar em uma das extremidades do apoiador um parafuso removível para melhor ajuste de encaixe na coluna. No momento de montar o apoiador na coluna Lembre-se de que jamais deverá parafusar um dos lados primeiro antes de ajustar e encaixar os dois pontos do apoiador na coluna. Sempre encaixe os 04 parafusos, e gradativamente vai apertando um a um, inicie sempre pelos dois parafusos de baixo (b) e quando tiver chegado corretamente no local indicado, inicie o aperto do parafuso de cima (a). Caso esse procedimentos não seja respeitado, poderá ocorrer a quebra da base de encaixe do apoiador na coluna. Se isso acontecer, não será coberto pela garantia.

ESTRUTURA ILUSTRADA

B. Display e Botões ■----------

PAINEL PRINCIPAL **PAINEL CENTRAL**

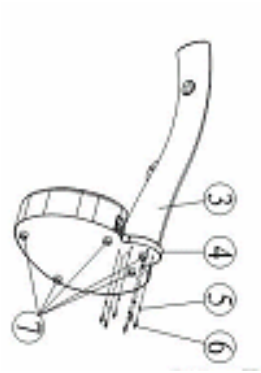


1. Display de Programas - Mode (88, P1, P2, P3)
2. Display de Velocidade - Speed
3. Display de Tempo – Time
4. Botão para controle do Tempo
5. On/Off – Liga e Desliga
6. Botão Aumento de Velocidade – Speed Up (+)
7. Botão Redução de Velocidade – Seed Down (-)
8. Seleção de Programas - Mode

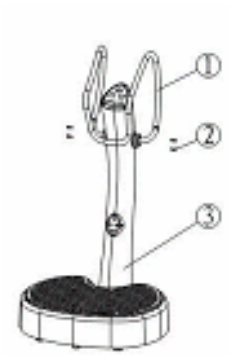
MONTAGEM E DESMONTAGEM

1. Posicione a base do equipamento em uma superfície plana. Devido ao peso elevado da base, a mesma deverá ser retirada da embalagem e movimentada sempre por duas pessoas para não correr o risco de queda e danos ao equipamento.
2. Plugue o cabo conector de display (7) dentro da coluna no conector da base (8).

3. Certifique-se que os conectores estejam corretamente plugados, caso contrário o painel de controle não irá funcionar. No momento de conectar, uma pessoa deverá segurar a coluna enquanto outra pessoa faz a conexão. É expressamente proibido apenas uma pessoa fazer a montagem da plataforma vibratória com riscos de danificar a mesma. **Caso isso ocorra, a garantia será cancelada**.
4. Encaixe a coluna na parte indicada da base. Cuidado para que nesse momento o fio do conector não fique entre as peças de encaixe para não esmagar. Caso isso ocorra, o cabo que emite o sinal irá sofrerá danos.



5. Insira os parafusos, faça o aperto com cautela para não espanar. Certifique-se que os mesmos estejam fixos, caso contrário a coluna irá tremer e balançar no momento da realização dos exercícios.



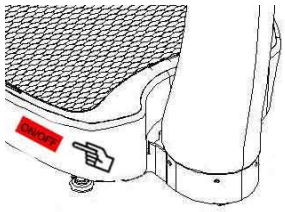
Imagens meramente ilustrativa

6. Instale o apoio de braço (1) na parte superior da coluna (3). Os parafusos (2) deverão ser colocados na parte de fora da proteção que acompanha o apoiador. Sempre apertar primeiro os parafusos de

baixo até chegar o local correto, depois apertar parafusos da parte de cima do apoiador.

7. Ajuste os pés, que se localizam abaixo da base, para obter uma estabilidade nos movimentos dos exercícios.
8. Conecte o cabo de energia na lateral da base.
9. Ao lado do conector do cabo você irá encontrar o botão de liga/desliga da energia.
10. Pressione o botão ON/OFF para ligar e verificar se o procedimento de instalação está correta.

NOTA: SEMPRE QUE ENCERRAR AS ATIVIDADES, DESCONECTAR O CABO DE ENERGIA DA TOMADA.



Desmontagem

1. Desligue o equipamento e retire o cabo de energia.
2. Desparafuse os parafusos que seguram a coluna na base.
3. Desconecte os plugs de conexão do painel de controle.
4. Remova a coluna da base.
5. Certifique-se em colocar sempre em local seguro, de preferência sempre na embalagem original de compra, pois a mesma já contem os compartimentos para a segurança do equipamento.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO

1. Insira o plug de energia na tomada e na base da plataforma vibratória conforme orientação de montagem. Verifique se a voltagem do equipamento é o mesmo da energia do local onde será ligada.
2. Escolha a posição desejada para os exercícios na plataforma vibratória conforme as indicações de atividades.
3. Pressione o botão Liga – On para começar o exercício.

Display/Botão	Descrição	Tempo	Velocidade
	OFF: Pressione este botão para parar o exercício.	Ajustável	Ajustável
	ON: Uma vez que o botão de energia está ligado, a plataforma fica em modo de espera. Neste modo é possível programar o exercício e o tempo. E então, iniciar a programação pressionando este botão.	Pressione o botão Time para ajustar o tempo. A programação máxima é de 15 minutos.	

	Botão Mode: Neste botão você poderá escolher o programa desejado (P1,P2,P3). Para alterar o programa, pressione o botão novamente, e P1, P2 e P3 serão mostrados seqüencialmente.	Não ajustável	Não ajustável
	Botão Time: No programa manual em modo de espera, o usuário poderá pressionar este botão para ajustar o tempo do treino. O máximo possível é o tempo de 15 minutos por sessão.	Ajustável	Não ajustável
	Botão Aumento/Redução de Velocidade: No modo manual, pressione este boão para ajustar a velocidade desejada do exercício.	Não ajustável	Ajustável

PROGRAMAS DE VIBRAÇÃO	FREQUENCIA DE VIBRAÇÃO	INTERVALO DE TEMPO
P0-Oscilação manual	Ajustes de velocidade de 1 a 50. O usuário poderá ajustar manualmente a freqüência e o tempo que deseja usar para os exercícios.	—
P1 - Oscilação	01, 02...46 , 50, 46, ... 02, 01... A programação estática irá gradativamente aumentar de 01 a 50 e diminuir gradativamente de 50 para 01. Iniciando o processo novamente durante o tempo pré estabelecido de 10 minutos	5 Segundos
P2 - Oscilação	02, 06, 10, 14, ... 46 , 50, 46, 42, 38....06, 02.... A programação irá gradativamente aumentando a freqüência a cada 05 segundos até chegar ao nivel 50, em seguida irá diminuir até a freqüência 01. Iniciando o processo novamente durante o tempo pré estabelecido de 10 minutos	5 Segundos

NOTA: Visite o nosso web site e baixe o caderno de exercícios com algumas dicas para você fazer em casa: WWW.institutosaopaulo.com.br

DICAS

Beber 3 litros de água por dia para uma vida saudável. Isso irá ajudar a revitalizar as energias do corpo. A água pode trazer benefícios para seu corpo:

- Ajuda a prevenir indigestões
- Reduz doenças relacionadas com os Rins
- Aumenta a taxa de metabolismo
- Melhora a circulação sanguínea e previne doenças cardíacas
- Fortalece o sistema imunológico
- Reduz pressão sanguínea e o estresse
- Previne a fadiga e aumenta a resistência do corpo
- Melhora a textura da pele com aspectos de frescor

CARACTERÍSTICAS E BENEFÍCIOS

A. CARACTERÍSTICAS ■----------

----■ **3 Programas diferentes**

Escolha um dos 3 programas, cada um deles estimula diferentes áreas do corpo em diferentes níveis:

-----■ **P1**: Exercícios Cardiovascular

-----■ **P2**: Programa de desintoxicação

-----■ **P3**: Programa Corpo Perfeito.

-----■ **88**: Programa Manual – pode ser escolhido a velocidade e o tempo desejado. Lembrando que jamais o usuário deverá fazer mais de 20 minutos de exercício por dia.

-----■ **30 variações de nível de freqüência.** Reduz com eficácia o excesso de gordura indesejada, com 30 variações de freqüência, um modo vibração oscilação.

----■ **Construção Ergonômica com Design moderno**. Design ergonômico único com formas modernas e originais.

----■ **Painel Controle fácil de usar com Display na tela.** O painel de controle possui uma tela de LCD de fácil utilização que você pode programar manualmente seu treino conforme orientação e metas – Mostra o tempo desejado para os exercícios e o nível de freqüência a ser usada.

----■ **Estrutura da coluna em aço.** A coluna em aço proporciona maior resistência e durabilidade.

----■ **Resistência Elétrica Estática.**

. BENEFÍCIOS ■----------

1. **Redução e controle da Celulite**
2. **Ombros tonificados e definidos**
3. **Melhora da circulação sanguínea**
4. **Cintura e Abdomen definidos**
5. **Melhoria nos distúrbios intestinais**
6. **Estabilidade da região pélvica**
7. **Tonificação de coxas**

CUIDADOS E PROTEÇÃO

Para assegurar o funcionamento perfeito da plataforma vibratória, por favor, siga as regras a seguir:

A. ANTES DE INICIAR O USO ■----------

1. Usar a plataforma vibratória apenas como descrito no manual do usuário.
2. Não altere o equipamento de local depois de instalado, para evitar danos ao carregá-lo. Escolha bem o local a ser instalado. Em piso de madeira poderá causar danos devido a vibração emitida.
3. ***NUNCA FAÇA EXERCICIOS 30 MINUTOS ANTES OU DEPOIS DAS REFEIÇÕES***. ISSO PODERÁ CAUSAR ENJÔOS E NÁUSEAS.
4. Apenas uma pessoa de cada vez poderá pisar na plataforma durante os exercícios. Caso esse cuidado não for seguido, poderá causar danos ou quebra na base. Caso isso aconteça a garantia não irá cobrir trocas ou conserto.
5. Segure corretamente no apoiador antes de iniciar os exercícios. Irá ajudá-lo na estabilidade enquanto está efetuando a vibração.
6. Verifique o nível de freqüência antes de iniciar a operação da plataforma vibratória e certifique-se de estar em um nível de segurança e conforto para seu início. Caso contrário poderá causar quedas e ferimentos se a freqüência estiver acima do nível indicado.
7. No estágio inicial dos exercícios assegure que haja uma distância entre os pés. Distância recomendada: a abertura entre os seus pés em cima da base deverá ser de aproximadamente 30cm. Na medida que for melhorando o seu condicionamento físico, poderá ir ampliando a posição dos pés na plataforma.
8. Não utilize esse equipamento para outros fins a não ser de exercícios.
9. Não opera ou toque na plataforma vibratória com as mãos molhadas, isto poderá causar danos ao equipamento ou choque elétrico.
10. Não utilize qualquer tipo de instrumento como facas, colheres ou objetos pontiagudos no equipamento, poderá causar danos.
11. NUNCA COLOQUE O DEDO ENTRE A FENDA DA BASE COM RISCO DE ESMAGAMENTO.

B. DURANTE A UTILIZAÇÃO DA PLATAFORMA VIBRATÓRIA ■----------

1. **NÃO ULTRAPASSE O TEMPO DE USE DA PLATAFORMA POR MAIS DE 20 MINUTOS CADA SESSÃO, ISSO PODE CAUSAR FADIGA NA MUSCULATURA.**
2. Se algum tipo de desconforto ou dores abdominais ocorrer durante a utilização do equipamento, deverá ser interrompido os exercícios e deverá procurar a orientação de um profissional da saúde imediatamente.
3. Não utilize a força contra o equipamento. (Risco de acidentes físicos e/ou mal funcionamento do equipamento poderão ocorrer).
4. Enquanto o equipamento não estiver sendo usado, deverá ser desligado e desplugado da energia. (Em caso de pane elétrica, poderá ocorrer choques ou fogo).
5. **NÃO ULTRAPASSE MAIS DE 10 MINUTOS NA MESMA POSIÇÃO E FREQUÊNCIA. SE NÃO FOR RESPEITADO ESSE TEMPO, PODERÁ OCASIONAR DORES MUSCULARES COMO**

CAIMBRAS E /OU CÓLICAS.

C. APÓS O USO ■----------

1. Desligar e retirar o cabo de energia da tomada.
2. Após as sessões de vibração, é recomendável ao usuário um intervalo para descanso e a ingestão de água. Não faça esforços após o uso da plataforma como jogar basquete, corrida etc.

ATENÇÃO – Orientações importantes

Por favor, siga sempre os avisos e cuidados descritos no manual para evitar qualquer problema em relação a sua saúde ou a vida útil do equipamento.

Se você sentir dores ou apertos no peito, se os batimentos cardíacos ficarem irregulares, se você sentir falta de ar, fraqueza ou tiver qualquer desconforto enquanto estiver fazendo exercício, PARE! Consulte seu médico ou preparador físico antes de continuar.

QUANDO USAR A PLATAFORMA VIBRATÓRIA VOCÊ ESTARÁ CONCORDANDO COM AS INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO E SUA FUNÇÕES.

----■ Certifique-se de que o cabo de energia não esteja preso na parte de baixo da base da plataforma, isso poderá cortar o fio e ocasionar curto circuito.

----■ Nunca colocar outros plugs na mesma tomada, isso poderá sobrecarregar a rede elétrica causando incêndio e/ou queimando o equipamento.

----■ Deixe um espaço de pelo menos 20cm entre o equipamento e a parede no momento da instalação.

----■ Certifique-se de instalar o equipamento em lugar estável e sólido. Caso isso não seja feito, poderá ocorre ruídos e vibrações em um volume elevado.

----■ Descer da base enquanto a plataforma está em movimento, poderá causar acidentes e danos ao usuário.

----■ Sempre remova o plug da tomada após a sua utilização, isso irá evitar gastos de energia.

----■ Nunca corra em cima da plataforma vibratória. Esse equipamento não foi desenvolvido para

tal atividade e poderá quebrar.

----■ Usuários da 3ª idade e adolescentes deverão ser acompanhadas de uma pessoa no momento do uso do equipamento.

----■ Nunca subir mais que uma pessoa no equipamento enquanto estiver em funcionamento.

----■ Por questões de higiene e para evitar corrosões, sempre limpar o equipamento antes de armazená-lo.

----■Não utilize o cabo de energia caso esse esteja com algum defeito, poderá ocasionar choque elétrico ou fogo.

----■ **NUNCA INSTALE A PLATAFORMA VIBRATÓRIA EM UMA SUPERFÍCIE COM ÁGUA OU PRÓXIMA A ELA COMO BANHEIRO, PISCINAS E SAUNAS. PODERÁ OCORRE CORROSÕES NO EQUIPAMENTO.**

----■ Não armazene coisas em cima da base da plataforma..

----■ Se o equipamento emitir fumaça ou cheiro de queimado, remover o cabo de energia imediatamente.

----■ **NUNCA DESMONTE, REPARE OU MODIFIQUE O EQUIPAMENTO CASO NÃO SEJA DA ASSITENCIA TÉCNICA. CASO ACONTEÇA ALGUM DANO AO EQUIPAMENTO, O TERMO DE GARANTIA NÃO SERÁ MAIS VÁLIDO.**

Caso esteja sob algum tratamento ou tenha algum dos sintomas abaixo, consulte seu médico antes de utilizar a PLATAFORMA VIBRATÓRIA

----■ EPILEPCIA
----■ DIABETES
----■ PROBLEMAS CARDÍACOS E VASCULARES
----■ CIRURGIA DE COLUNA E ESPINHA
----■ CIRURGIA / IMPLANTES DE JOELHO E QUADRIL
---■ MARCA-PASSO
----■ TENHA RECENTEMENTE INSERIDO DIU OU PINOS DE METAL
----■ CONDIÇÕES DE TROMBOSE
----■ TUMOR
----■ INFECÇÕES RECENTES
----■ OPERAÇÕES RECENTES
----■ MULHERES GRÁVIDAS
----■ ENXAQUECA AGUDA

MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO

Como armazenar ■----------

1. Não armazene a plataforma nas seguintes condições
   ---■ Próximo ao calor. Não exponha ao sol por períodos prolongados
   ---■ Em local de umidade ou exposto a chuva.

2. Mantenha sempre numa temperatura de até 30º e umidade entre 40-80%.

3. Caso o equipamento não seja utilizado com grande freqüência, armazenar sempre com um protetor para evitar acúmulo de poeira.

4. Evite dobrar o cabo de energia para não causar danos.

Manutenção

1 . Antes de limpar, certifique-se de que o botão de energia esteja desligado e a tomada esteja desconectada.

2. Não use a plataforma por mais de 20 minutos cada sessão. O usuário deverá respeitar esse intervalo de tempo para não prejudicar a sua saúde.

3. Ao usar a plataforma vibratória pela primeira vez, não prolongue seu funcionamento.

4. Após o uso, desligue o botão de energia e retire da tomada.

Proteção da Plataforma Vibratória

1. Não use a plataforma em lugares úmidos, como banheiros, área de piscina ou SPA.

2. Evite utilizá-la em locais onde há muita poeira, fumaça ou gases.

3. Evite danos na superfície da plataforma não armazenando objetos sobre ela e não usando força para manuseá-la.

Limpeza

1. Remova a sujeira usando apenas panos secos e nunca utilize abrasivos (gasolina, benzeno, thínner, solventes, álcool ou cloro)para a limpeza. Panos úmidos e/ou água irão causar danos e riscos de choques elétricos.

TERMO DE GARANTIA:

O INSTITUTO SÃO PAULO solicita ao consumidor a leitura prévia do manual de instalação e Instruções de Uso para a melhor utilização do produto. O ISP garante o produto a PLATAFORMA VIBRATÓRIA RESIDENCIAL contra defeitos de fabricação, salvo peças de desgaste natural, durante o período de 12 (doze) meses, contados a partir da data de compra registrada na nota fiscal. O conserto ou substituição do produto com defeito não prorroga o prazo de garantia.

A garantia perde a validade quando o produto é exposto a trabalhos não indicados em seu manual ou quando o **mesmo for montado e/ou utilizado incorretamente**. O uso de acessórios que não sejam originais do aparelho pode prejudicar o funcionamento e causar danos ao usuário e ao produto, além de perder a garantia.

Para utilizar a garantia o cliente deverá entrar em contato com nosso NÚCLEO DE ATENDIMENTO E QUALIDADE (NAQ - 45 4009-7000) e nos enviar a cópia da nota fiscal e certificado de garantia.
O INSTITUTO SÃO PAULO não autoriza nenhuma pessoa ou entidade a assumir em seu nome, qualquer outra responsabilidade relativa à garantia de seus produtos além das aqui explicitadas. Esta garantia somente cobre o proprietário original informado na nota fiscal de compra e não é transferível a terceiros.
Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a empresa ISP assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento do equipamento), as peças com defeitos de fabricação. Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho.

A recepção dos produtos mediante a transportadora, deve ser acompanhada com seriedade pelo cliente, pois produtos danificados durante o transporte deverão ser questionados ao transportador no ato da entrega.

A garantia será anulada nas seguintes situações:
Danos provocados por:
- roubo, vandalismos, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- suor, água, utilização de solventes, álcool e/ou outros líquidos que danificam o equipamento;
- quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos
(ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- utilização do equipamento ao ar livre;
- utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- utilização do produto em desacordo com o especificado neste termo. como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios recreativos, escolas, associações, locais comerciais ou em condomínio;
- aplicações de forças e pesos demasiados fora do orientado no manual;
- limpeza com produtos químicos não recomendados que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de

operação;

- alteração de partes mecânicas, elétricas /eletrônicas originais;
- remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

O INSTITUTO SÃO PAULO reserva-se o direito de alterar características gerais, técnicas e estéticas de seus produtos, sem aviso prévio. Este termo de garantia é válido para produtos vendidos e instalados em território brasileiro. Para a sua tranqüilidade, mantenha o Manual do Usuário com este Termo de Garantia e Nota Fiscal de compra do produto em local seguro e de fácil acesso.

CERTIFICADO DE GARANTIA

Nome do Cliente: _____

Endereço: _____

Complemento: _____

Bairro: _____

Cidade: _____

UF: _____ CEP: _____

Data da Compra: _____ Nota Fiscal (Nº): _____

Nº de Série: _____ Nº Lote: _____

Equipamento: _____

Obs.: _____